

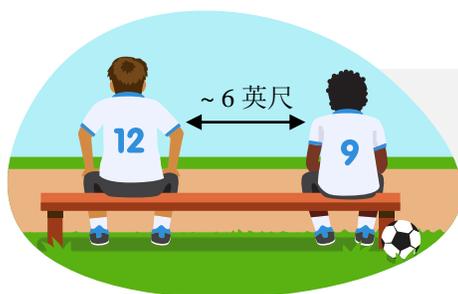
# 在青少年體育活動中 預防COVID-19疫情爆發

## 在更衣室和健身房內



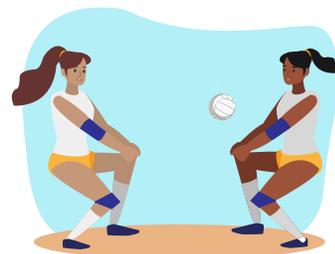
**確保停留時間較短。** 爭取用最少的時間換衣服或完成你的鍛煉。

**始終佩戴口罩。** 這包括在穿戴護墊和防護裝備的時候。



**與他人保持距離。** 儘量與他人保持至少兩臂（約6英尺）的距離。

## 在訓練和比賽中



**勤洗手。** 使用酒精含量至少為60%的凝膠或噴霧式消毒洗手液（因為它的乾燥速度快）。避免用未洗過的手拿東西吃或觸碰臉部。

**限制不必要的身體接觸和多人圍聚在一起的情況。** 用「空中擊掌」或其他非接觸式的方式來慶祝。在可行時與他人保持距離。



欲瞭解更多的建議，請查看：[ph.lacounty.gov/reducerrisk](https://ph.lacounty.gov/reducerrisk)。